

7月の献立



今日の栄養価

エネルギー
652 / 844 kcal
たんぱく質
27.0 / 33.0g
脂質
22.1 / 26.0g

原価はごとき
書いておきましょう



七夕献立

旬を食べよう
10-1

1日 (月)

- ・麦ごはん
- ・魚の梅ダレかけ
- ・キャベツの
マヨじょうゆ和え
- ・ズッキーニの
おみそ汁

2日 (火)

- ・ごはん
- ・お好みほう
五目たまごやき
- ・ささみと野菜の
さっぱり和え
- ・あじのつみね汁

にくり給食

牛乳、干しシロース
次は何にしよう...と
考えたら

ビビンバが...
どのくらいが...
お肉と野菜を
ドーンとせ
食べてね

3日 (水)

- ・石見和牛ビビンバ
(ごはん、牛肉のいためもの、
野菜)
- ・パプリカはるまき
- ・おかたまスープ
- ・ひえひえピーチ

4日 (木)

- ・ごはん
- ・とろろとズッキーニの
マヨポン酢め
- ・七夕干大根の
のり和え
- ・もずくのおみそ汁



8日 (月)

- ・ごはん
- ・アジのごまからめ
- ・あげ大豆の
かみかみ和え
- ・もろか汁

新潟県の
郷土料理ですが、
美郷では「かつり」
おなじみの料理にな
りました。あつあつ
ごはんに、汁を
ぶっかけ = まろか汁
めしあがね〜

旬を食べよう
10-2

9日 (火)

- ・ごはん
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・トマトと海苔の
サラダ
- ・ぎょうざスープ

7/10日は
なつめの日
です！

10日 (水)

- ・ごはん
- ・元気豚肉豆
- ・マーマレードチキン
- ・骨太サラダ
- ・マカロニスープ

元気がよい
ごはんの上に
のせて、どうぞ

11日 (木)

- ・きむたくごはん
- ・アジの南蛮漬け
- ・キャベツと
大葉の和えもの
- ・ナスとおあげの
おみそ汁

長野県どうもれた
きむたくごはん!!
子どもたちの漬けもの
はなれどうにかしようと
考えられた1800年
あつあつ夏は
漬けもの塩分チャージ!!
熱中症対策にも◎
(※食べ過ぎはNGです)

食育の日

12日 (金)

- ・カツ丼 6
(たまご丼、手作りカツ)
- ・ピーマンの
こんぶ和え

旬を食べよう
10-3

16日 (火)

- ・ごはん
- ・チーズイン
ささみフライ
- ・夏野菜サラダ
- ・フレッシュトマトと
卵のスープ

美郷の
おいしい日

17日 (水)

- ・ごはん
- ・猪ハンバーグ
- ・キュウリとトマトの
パプリカサラダ
- ・ごろごろ夏野菜の
おみそ汁

18日 (木)

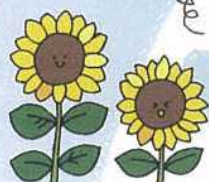
- ・ジャージャーめん
- ・ホキチリ
- ・海苔と
かんてんのサラダ
- ・滝原のお茶アイス

19日 (金)

- ・ごはん
- ・むじろりの
さっぱりソースかけ
- ・茎わかめの
和えもの
- ・豚肉とオクラの
おみそ汁

滝原どうもれた
アイスクリームを作っていた
美郷のおいしい食事が
スイーツに大変身、給食では
はじめの、オリジナルスイーツです♡

もうすぐ夏休み!!
夏の暑さには負けない
元気な身体づくりのために
1日3食の食事をしっかり
とろうね!! けんなが
楽しい夏休みを
すごせますように♡

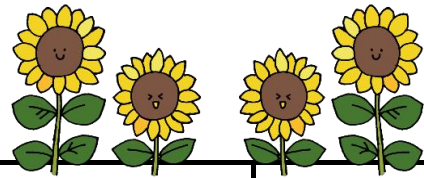


夏野菜の代表といえば
トマト、サラダでも
もちろんです。スープにも
Good!!

猪ハンバーグの中に美郷の
おいしい食材が盛りだくさん!!
11歳まで食べられる、おやつです!!

☆物資の都合により献立・食材を変更することがあります。ご了承ください。
☆牛乳は毎日つきます。

2024年



7月給食カレンダー



美郷町学校給食センター

月						火						水						木						金					
1日 ☆☆☆旬を食べようパート1☆☆☆ 麦ごはん 魚の梅ダレかけ キャベツのマヨ醤油和え ズッキーニのおみそ汁						2日 ごはん お好み風五目卵焼き ささみと野菜のさっぱり和え アジのつみれ汁						3日 ☆☆☆につくり給食☆☆☆ 石見和牛ビビンバ (ごはん + 牛肉の炒めもの + 野菜) パリパリ春巻き わかたまスープ ひえひえピーチ						4日 ごはん 鶏肉とズッキーニのマヨポン炒め 切干大根ののり和え もずくのおみそ汁						5日 ☆☆☆七夕献立☆☆☆ ちぎり梅ごはん おほしさまコロッケ オクラとちくわの和えもの ソーメン汁 天の川ゼリー					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
さば	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	米	マヨネーズ	たまご	牛乳	ほうれんそう	しいたけ	米	ごま	牛肉	牛乳	ほうれんそう	しいたけ	米	ごま	鶏肉	牛乳	青ねぎ	にんにく	米	油	ちくわ	牛乳	おおば	だいこん	米	マヨネーズ
豆腐	かつおぶし	にんじん	ズッキーニ	麦		大豆	かつおぶし	こまつな	きゅうり	砂糖	油	たまご	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	油	油揚げ	もずく	こまつな	なす	じゃがいも	マヨネーズ	鶏肉		おくら	きゅうり	麦	油
みそ	わかめ		たまねぎ	砂糖		ささみ		青ねぎ	たまねぎ			はるまき		にら	きくらげ			のり		にんじん	ズッキーニ					にんじん	しいたけ	コロッケ	ごま
	煮干し			でんぶん		あじだんご		にんじん	えのき			ベーコン			トウモロシ	たまねぎ	もも				白ねぎ	たまねぎ	切干大根			青ねぎ	たまねぎ	ソーメン	
8日 ごはん アジのごまからめ あげ大豆のかみかみ和え ぼっかけ汁						9日 ☆☆☆旬を食べようパート2☆☆☆ ごはん ゴーヤチャンプルー トマトと海藻のサラダ ぎょうざスープ						10日 ごはん 元気納豆 マーマレードチキン 骨太サラダ マカロニスープ						11日 きむたくごはん アジの南蛮漬け キャベツと大葉の和えもの ナスとおあげのおみそ汁						12日 カツ丼 (たまご丼 + 手作りカツ) ピーマンの昆布和え					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
あじ	牛乳	にんじん	きゅうり	米	油	豆腐	牛乳	ゴーヤ	きゅうり	米	ごま	鶏肉	牛乳	青ねぎ	しょうが	米	油	豚肉	牛乳	青ねぎ	しょうが	米	ごま	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	ごま
大豆	かつおぶし		キャベツ	砂糖	ごま	たまご	わかめ	赤ピーマン	キャベツ		油	大豆	チーズ	こまつな	にんにく	砂糖		たまご	煮干し	にんじん	白菜	砂糖	油	豚肉	かつおぶし	ピーマン	しいたけ	砂糖	油
猪肉			切干大根	でんぶん		豚肉	茎わかめ	トマト	たまねぎ			納豆	のり	にんじん	えのき	でんぶん		あじ		ピーマン	たくあん			こんぶ			白ねぎ	小麦粉	
油揚げ			しょうが			ぎょうざ	とさか	にら	もやし			鶏肉		ほうれんそう	たまねぎ	小麦粉		油揚げ		赤ピーマン	キャベツ						キャベツ	パン粉	
豆腐			ごぼう			すぎのり	にんじん					ウインナー			トウモロシ					おおば	きゅうり						こんにゃく		
16日 ☆☆☆旬を食べようパート3☆☆☆ ごはん チーズインささみフライ 夏野菜サラダ フレッシュトマトと卵のスープ						17日 ☆☆☆みさとの美味しい日☆☆☆ ごはん 猪ハンバーグ きゅうりとトマトのパリポリサラダ ごろごろ夏野菜のおみそ汁						18日 ジャージャー麺 ホキチリ 海藻と寒天のサラダ 滝原のお茶アイス						19日 ☆☆☆食育の日☆☆☆ ごはん 蒸し鶏のさっぱりソースかけ 茎わかめの和えもの 豚肉とオクラのおみそ汁											
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ササミフライ	牛乳	赤ピーマン	トウモロシ	米	ドレッシング	猪肉	牛乳	ピーマン	たまねぎ	米	油	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	めん	油	鶏肉	牛乳	にんじん	白ねぎ	米	油						
ハム		にんじん	キャベツ	でんぶん	油	たまご		トマト	キャベツ	パン粉		牛肉	寒天	にら	しょうが	砂糖	ごま	豚肉	茎わかめ	オクラ	にんにく	砂糖							
ベーコン		トマト	えだまめ			みそ		かぼちゃ	しいたけ	小麦粉		大豆	わかめ		たまねぎ	でんぶん		油揚げ	煮干し		しょうが								
たまご		チンゲンサイ	きゅうり						きゅうり	砂糖		ホキ	茎わかめ		しいたけ	小麦粉		みそ			キャベツ								
			たまねぎ						なす				とさか		キャベツ						きゅうり								
									こんにゃく	ズッキーニ			すぎのり		きゅうり														

